

༄༅། །རྒྱ་གར་གྱི་གྲུབ་ཐོབ་ཆེན་པོ་དམ་པ་རྒྱ་གར་རམ་དམ་པ་སངས་རྒྱས་ཞེས་པའི་

གསུང་མགུར་དིང་རི་ཞལ་གདམས། །

当日教言

单巴桑吉尊者 造
索达吉堪布 译

ཨོཾ་སྭ་སྟི། དམ་པ་འཆར་ཆེན་གྱིས་དམ་པའི་སྤྱན་སྔར་ཕྱིན་ནས་དམ་པ་ཉིད་སྐུ་བགྲེས་འདུག་པ།

缘起：单巴强钦到单巴尊者前，见尊者年老体衰，

དམ་པ་ཉིད་བདེ་བ་ནས་བདེ་བར་གཤེགས་པ་ལགས་ཏེ། དིང་རི་བ་རྣམས་སུ་ལ་བློ་གཏོད།

便说：尊者您即将从安乐至安乐处 ，当日人们该依靠谁?

ཅི་ཅིག་བྱེད་བྱས་ནས་ཞུམ་པས། ཡང་དམ་པས་དིང་རི་བ་རྣམས་ལ་ཞལ་ཆེམས་སུ་གསུངས་པ།

该怎么办? 说完失声哭泣。于是单巴尊者为当日人们留下遗训：

ན་མོ་གུ་རུ།

顶礼上师！

སྐལ་ལྡན་དིང་རིར་ཚོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་ཀུན། །ཧྲི་ལྟར་དུག་པོ་གསར་པར་མི་འགྱུར་བཞིན། །

会聚当日众行者，犹如旧衣不变新，

ཚེ་ཟད་ནད་པ་སྨན་པས་ཕན་མི་འགྱུར། །ཅིས་ཀྱང་འགྲོ་དགོས་འཇིག་རྟེན་ས་སྟེང་མི། །

寿尽无药可救疾，必然离世地上人！

ཆུ་ཕྲན་ཐམས་ཅད་རྒྱ་མཚོར་སྡེག་པ་བཞིན། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འགྲོ་བ་འདི་རང་ཡིན། །

犹如百川入大海，一切有情自归去，

ལྗོན་ཤིང་ཁ་ནས་བྱེའུ་ཚུང་འཕུར་བ་བཞིན། །ཡུན་རིང་མི་སྡོད་ཁོ་བོས་སྐྱུས་ཤིག་འདེག །

犹如林中鸟雀飞，不会久留我迁徙。

ད་རེས་དོན་མེད་སྟོང་ལོག་བྱས་གྱུར་ན། །མི་ལུས་ཕྱི་ནས་དཀའོ་དིང་རི་བ། །

今若无义空手返，人身难复当日瓦！

ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དམ་པའི་ཆོས་ལ་འབུངས། །ལས་ཀྱི་རབ་ཏུ་འགྱུར་རོ་དིང་རི་བ། །

身语意三勤妙法，为事之最当日瓦！

བློ་སྙིང་བྲང་གསུམ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་གཏོད། །བྱིན་རླབས་ཞུགས་ལས་འབྱུང་ངོ་དིང་རི་བ། །

诚心诚意皈三宝，自得加持当日瓦！

ཚེ་འདི་བློས་ཐོངས་ཕྱི་མ་དོན་དུ་གཉེར། །འདུན་མའི་རྩེ་མོར་འགྱུར་རོ་དིང་རི་བ། །

舍弃今世求后世，为计之顶当日瓦！

བཟའ་ཚང་མི་རྟག་ཚོང་དུས་མགྲོན་པོ་འདྲ། །ངན་ཤག་འཐབ་མོ་མ་བྱེད་དིང་རི་བ། །

夫妻无常如市客，莫争吵骂当日瓦！

ནོར་རྫས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་བསླུ་བྲིད་ལ། །སེར་སྣའི་མདུད་པས་མ་བཅིངས་དིང་རི་བ། །

财物如幻欺惑性，莫为吝缚当日瓦！

ཕུང་པོ་མི་གཙང་རྫས་ཀྱི་སྐྱུལ་བ་ལ། །བཟང་འདོད་ཕྱི་བདར་མ་ཆེ་དིང་རི་བ། །

身体不净臭皮囊，莫过美拭当日瓦！

གཉེན་བཤེས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་བདེན་མེད་ལ། །གདུང་སེམས་འཁྲི་བ་མ་ཆེ་དིང་རི་བ། །

亲友如幻无真实，莫过爱牵当日瓦！

ཡུལ་གཞིས་འབྲོག་པའི་སྤྲ་ས་ལྟ་བུ་ལ། །ཞེན་ཅིང་ཆགས་པར་མ་བྱེད་དིང་རི་བ། །

环境田地如牧场，莫要贪恋当日瓦！

ས་ཡུལ་རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་ལ། །ང་དང་བདག་ཏུ་མ་འཛིན་དིང་རི་བ། །

地域六趣诸有情，莫执我所当日瓦！

སྐྱེས་པའི་ནངས་པར་འཆི་བའི་བརྡ་ཞིག་བྱུང་། །ཡོང་མེད་རྒྱུད་ལ་ཁོལ་ཅིག་དིང་རི་བ། །

生晨即已预示死，心怀无暇当日瓦！

འཁྲུལ་པ་གཞི་ལ་མེད་དེ་གློ་བུར་བྱུར། །བྱེད་མཁན་མཚན་ཉིད་ལྟོས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

迷乱本无骤然性，观作者相当日瓦！

ཡེངས་པ་མེད་པར་དམ་པའི་ཆོས་ལ་འབུངས། །ཤི་ནས་ལམ་སྣ་འདྲེན་ནོ་དིང་རི་བ། །

无有散乱勤妙法，亡后引道当日瓦！

ལས་ཀྱི་རྣམ་སྨིན་རྒྱུ་འབྲས་བདེན་པར་ངེས། །མི་དགེ་སྡིག་ལ་འཛེམས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

业报因果必真实，警惕罪恶当日瓦！

བྱས་པའི་ལས་རྣམས་རྨི་ལམ་ཡུལ་བཞིན་བཞག །བྱར་མེད་ཉམས་སུ་ལོང་ཞིག་དིང་རི་བ། །

放置作业如梦境，实修无作当日瓦！

གང་ལ་ཞེན་པ་བྱུང་ན་དེ་ཡང་ཐོངས། །ཅིས་ཀྱང་དགོས་པ་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

贪著何法舍弃彼，一无所需当日瓦！

འཇིག་རྟེན་འདི་རུ་གཏན་དུ་མི་སྡོད་པས། །འགྲོ་ཆས་ད་ལྟ་གྱིས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

不会永住此世间，今备路粮当日瓦！

བྱེལ་དོན་ཚར་ནས་ཆོས་ལ་ཕྱིན་པ་མེད། །དྲན་པའི་ཚེ་ན་རྒྱུགས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

无忙完事去修法，念时疾行当日瓦！

ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྤྲེའུའི་སྐྱིད་སྣམ་སྟེ། །ནགས་མཐའ་མེ་ཡིས་བསྐོར་རོ་དིང་རི་བ། །

林中猴群贪快乐，林边火困当日瓦！

སྐྱེ་རྒ་ན་འཆིའི་ཆུ་ལ་རབ་ཟམ་མེད། །གྲུ་གཟིངས་ཚགས་སུ་ཚུད་དམ་དིང་རི་བ། །

生老病死河无桥，已备船否当日瓦！

སྐྱེ་འཆི་བར་དོའི་སྲུག་འཕྲང་དམ་པོ་ལ། །ཉོན་མོངས་དུག་ལྔའི་ཇག་པས་བསྒུག་པར་ངེས། །

生死中阴狭险隘，五毒惑匪定等候，

སྐྱེལ་མ་བླ་མ་ཚོལ་ཅིག་དིང་རི་བ། ། སྐྱབས་གནས་བསླུ་བ་མེད་པ་བླ་མ་ཡིན། །

寻护送师当日瓦！无欺皈处乃上师，

འབྲལ་མེད་གཙུག་ཏུ་ཁུར་ཅིག་དིང་རི་བ། །བླ་མར་སྐྱབས་ན་གར་འདོད་ས་རུ་སླེབས། །

不离顶戴当日瓦！皈依上师抵目地，

ཀྲང་གླུར་མོས་གུས་སྐྱེད་ཅིག་དིང་རི་བ། །

起大敬信当日瓦！

གང་ལ་ནོར་ཡོད་དེ་ལ་སེར་སྣ་ཡོད། །སྦྱིན་པ་ཕྱོགས་མེད་ཐོངས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

有财之人有吝啬，无偏施舍当日瓦！

སུ་ལ་དབང་ཡོད་དེ་ལ་སྡིག་པ་ཡོད། །སོར་བཅུ་བྲང་ལ་ཐུམ་ཅིག་དིང་རི་བ། །

有权之人有罪恶，十指扪心当日瓦！

འཇིག་རྟེན་མི་ཡི་ཡུལ་ལ་གཉེན་བཤེས་མེད། །བློ་གཏད་ཆོས་ལ་གྱིས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

人间世界无亲友，心依正法当日瓦！

ཡེངས་མ་ལམ་ལ་དལ་འབྱོར་མི་ཚེ་ཟད། །གྲོས་ཐག་ད་ལྟ་ཆོད་ཅིག་དིང་རི་བ། །

散漫暇满人生尽，当机立断当日瓦！

ཡེངས་པའི་བར་ལ་འཆི་བདག་བདུད་ཀྱིས་ཟིན། །ད་ལྟ་ཉིད་ནས་སྒྲུབས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

散乱中为死魔捉，即日修行当日瓦！



འཆི་བདག་བདུད་ནི་ནམ་འོང་ཆ་མེད་པས། །མགོ་ཐོན་འཕྲལ་དུ་གྱིས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

死主至期无固定，及时预备当日瓦！

ཤི་བའི་ནངས་པར་སུས་ཀྱང་མི་སྐྱོབ་པས། །རང་མགོ་རང་གིས་ཐོན་ཅིག་དིང་རི་བ། །

死晨谁亦不能救，独立自主当日瓦！

ཉི་མ་ནུབ་ཁའི་གྲིབ་སོ་ཇི་བཞིན་དུ། །འཆི་བདག་བདུད་ནི་མི་སྡོད་ཚུར་ཚུར་འོངས། །

犹如日落之阴影，死魔不停步步至，

དེ་ལ་མགྱོགས་པར་བྲོས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

迅速逃彼当日瓦！

མེ་ཏོག་སྔོ་ལོ་ཡག་ཀྱང་ཕྱི་ལོ་སྐམ། །ལུས་ལ་བློ་གཏད་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

去年花好明年枯，身不可靠当日瓦！

གསོན་པའི་དུས་སུ་ལྷ་ཡི་བུ་འདྲ་ཡང་། །གཤིན་གྱི་དུས་སུ་བདུད་ཀྱི་དམག་ལས་འཇིགས། །

活时纵然如天子，死时魔军极恐怖，

སྒྱུ་མའི་ལུས་འདིས་བསླུའོ་དིང་རི་བ། །

此幻身欺当日瓦！

ཚོང་དུས་མགྲོན་པོ་ཚོང་ཟིན་ནང་པར་གྱེས། །གྲོགས་ཀྱིས་འབོར་བར་ངེས་སོ་དིང་རི་བ། །

市客买卖即分散，友伴必离当日瓦！

སྒྱུ་མའི་ཐོ་ཡོར་བརྩིགས་ཀྱང་འགྱེལ་བར་ངེས། །འབྲལ་མེད་ད་ལྟ་སྒྲིགས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

堆积假人定倒塌，今创无离当日瓦！

སེམས་ཀྱི་བྱ་རྒོད་ནམ་ཡང་འཕུར་བར་ངེས། །གནམ་འཕང་ད་ལྟ་ཆོད་ཅིག་དིང་རི་བ། །

心鹫终究必飞翔，今要越险当日瓦！

རིགས་དྲུག་ཕ་མ་སེམས་ཅན་དྲིན་ཅན་ལ། །བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་སྒོམས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

于恩父母六道众，应修慈悲当日瓦！

དགྲ་སྡང་འཁོར་བ་ལས་ཀྱི་འཁྲུལ་སྣང་ལ། །ཞེ་སྡང་གདུག་སེམས་སྐྱུར་ཅིག་དིང་རི་བ། །

于仇怨敌业感众，弃猛嗔心当日瓦！

བཟླས་བརྗོད་སྐྱབས་འགྲོས་ངག་གི་སྒྲིབ་པ་འདག །ཐ་མལ་ཡོང་གཏམ་སྤོངས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

依诵经咒净语障，断庸闲谈当日瓦！

ཕྱག་དང་བསྐོར་བས་ལུས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་འདག །འཇིག་རྟེན་བྱ་བྱེད་སྤོངས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

顶礼转绕净身障，断俗琐事当日瓦！

མོས་གུས་གདུང་བས་ཡིད་ཀྱི་བག་ཆགས་འདག །བླ་མ་སྤྱི་བོར་སྒོམས་ཤིག་དིང་རི་བ། །

强敬信净意习气，师观头顶当日瓦！

ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཤ་རུས་འབྲལ་བར་ངེས། །ཚེ་ལ་རྟག་པར་མ་འཛིན་དིང་རི་བ། །

俱生骨肉定分离，莫执寿常当日瓦！

ཡུལ་གྱི་དམ་པ་གཉུག་མའི་གདན་ཡུལ་ཟུངས། །དེ་ལ་འཕོ་འགྱུར་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

取境之最永恒境，彼无迁变当日瓦！

ནོར་གྱི་དམ་པ་སེམས་ཉིད་གཏེར་ཆེན་སྤྱོད། །དེ་ལ་ཟད་པ་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

享财之最心性藏，彼无穷尽当日瓦！

ཟས་ཀྱི་དམ་པ་ཏིང་འཛིན་རོ་མཆོག་མྱོང་། །བཀྲེས་པའི་གདུང་བ་ཆོད་དོ་དིང་རི་བ། །

品食之最禅妙味，断饥饿恼当日瓦！

སྐོམ་གྱི་དམ་པ་དྲན་པའི་བདུད་རྩི་འཐུང་། །དེ་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

喝饮之最念甘露，彼无间断当日瓦！

གྲོགས་ཀྱི་དམ་པ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་བརྟེན། །དེ་ལ་འབྲལ་བ་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

依伴之最觉性智，彼无别离当日瓦！

སྲས་ཀྱི་དམ་པ་རིག་པའི་ཁྱེའུ་ཆུང་ཚོལ། །དེ་ལ་སྐྱེ་ཤི་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

寻子之最觉性童，彼无生死当日瓦！

སྟོང་པའི་ངང་དུ་རིག་པའི་མདུང་སྐོར་གྱིས། །ལྟ་བ་ཐོགས་ཐུགས་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

空性中旋觉性矛，见无阻碍当日瓦！

དྲན་མེད་ངང་དུ་ཡེངས་མེད་བྱ་ར་གྱིས། །སྒོམ་ལ་བྱིང་རྒོད་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

无念中放无散哨，修无沉掉当日瓦！

ཤུགས་འབྱུང་ངང་ནས་འགགས་མེད་རྩལ་སྦྱོང་གྱིས། །སྤྱོད་པ་སྤང་བླང་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

自性无灭修妙力，行无取舍当日瓦！

སྐུ་བཞི་དབྱེར་མེད་རང་གི་སེམས་ལ་རྫོགས། །འབྲས་བུ་རེ་དོགས་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

四身无别自心圆，果无希忧当日瓦！

འཁོར་འདས་རྩ་བ་རང་གི་སེམས་ལ་ཐུག །སེམས་ལ་དངོས་པོ་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

轮涅根本归自心，心无有实当日瓦！

ཆགས་སྡང་སྣང་བ་བྱ་ལམ་རྗེས་མེད་འདྲ། །ཉམས་ལ་ཞེན་པ་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

现贪嗔如鸟无迹，不耽觉受当日瓦！

ཆོས་སྐུ་སྐྱེ་མེད་ཉི་མའི་སྙིང་པོ་འདྲ། །འོད་ཟེར་གསལ་འགྲིབ་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

法身无生如日轮，光无明蔽当日瓦！

རྣམ་རྟོག་རྒྱུན་ལམ་ཁང་སྟོང་རྐུན་མ་འདྲ། །དོན་ལ་ཐོབ་ཤོར་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

相续念如空室贼，实无得失当日瓦！



ཚོར་བ་རྗེས་མེད་ཆུ་ཡི་རི་མོ་འདྲ། །འཁྲུལ་སྣང་རྗེས་འཛིན་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

受无踪迹如水纹，莫逐妄相当日瓦！

ཆགས་སྡང་དྲན་པ་ནམ་མཁའི་འཇའ་ཚོན་འདྲ། །ཞེན་ཆགས་ངོས་བཟུང་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

贪嗔忆念如彩虹，莫起耽著当日瓦！

འགྱུ་བ་རང་སངས་བར་སྣང་སྤྲིན་དང་འདྲ། །སེམས་ལ་གཟའ་གཏད་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

动念自净如浮云，莫指定心当日瓦！

འཛིན་མེད་རང་གྲོལ་སྐྱི་སེར་རླུང་དང་འདྲ། །ཡུལ་ལ་ཞེན་པ་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

无执自解如风吹，莫贪对境当日瓦！

རིག་པ་འཛིན་མེད་ནམ་མཁའི་འཇའ་ཚོན་འདྲ། །ཉམས་ལ་ཐོགས་པ་མེད་དོ་དིང་རི་བ ། །

觉性无执如彩虹，莫著觉受当日瓦！

ཆོས་ཉིད་དོན་རྟོགས་ལྐུགས་པའི་རྨི་ལམ་འདྲ། །ཚིག་དང་ཐ་སྙད་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

证悟法性如哑梦，无有言词当日瓦！

རྟོགས་པ་གཞོན་ནུ་མ་ཡི་བདེ་བ་བཞིན། །དགའ་བདེ་བརྗོད་དུ་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

证悟犹如少女乐，喜愉无说当日瓦！

གསལ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་ཆུ་ཟླ་ཤར་བ་འདྲ། །གང་ལ་ཆགས་ཐོགས་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

明空双运如水月，无所贪著当日瓦。

སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་ནམ་མཁའ་སྟོང་པ་འདྲ། །སེམས་ལ་མཐའ་དབུས་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

现空无别如虚空，心无中边当日瓦。

དྲན་མེད་ཡེངས་མེད་སྣག་མོའི་མེ་ལོང་འདྲ། །དེ་ལ་གྲུབ་མཐའ་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

无念散如美女镜，彼无宗派当日瓦！

རིག་སྟོང་དབྱེར་མེད་མེ་ལོང་གཟུགས་བརྙན་འདྲ། །དེ་ལ་སྐྱེ་འགག་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

觉空无别如镜像，彼无生灭当日瓦！

བདེ་སྟོང་དབྱེར་མེད་གངས་ལ་ཉི་ཤར་འདྲ། །དེ་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

乐空一如日照雪，彼无识别当日瓦！

འཁྲུལ་གཏམ་རྗེས་མེད་བྲག་ཆ་སྟོང་པ་འདྲ། །སྒྲ་ལ་འཛིན་པ་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

谬语无迹如回响，莫执声音当日瓦！

བདེ་སྡུག་འཁྲུལ་འཁོར་པི་ཝཾ་ཁོག་བརྒྱུད་འདྲ། །མཐུན་རྐྱེན་ལས་ཀྱིས་སྒྱུར་རོ་དིང་རི་བ། །

苦乐循环如琵琶，顺缘业控当日瓦！

འཁོར་འདས་རང་གྲོལ་བྱིས་པའི་རྩེད་མོ་འདྲ། །སེམས་ལ་གཏད་སོ་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

轮涅自解如儿戏，心无依处当日瓦！

ཕྱི་ཡི་སྤྲོས་པ་ནང་གི་སེམས་ལ་འདུས། །འཁྱག་རམ་ཆུ་རུ་ཞུའོ་དིང་རི་བ། །

外戏论集内心中，冰溶成水当日瓦！

མ་རིག་འཁྲུལ་འཁོར་སྣང་གི་ཆུ་རྡོལ་འདྲ། །བཀག་པས་ཁེག་པ་མེད་དོ་དིང་རི་བ། །

无明迷相如潮涌，不可阻挡当日瓦！

འཁོར་འདས་འཁྲུལ་པ་དགྲ་ཟུན་འཕྲད་པ་འདྲ། །ར་མདའ་བླ་མ་ལྷག་གོ་དིང་རི་བ། །

轮涅迷乱如遇敌，援助师胜当日瓦！

སྐུ་ལྔ་རང་གསལ་གསེར་གླིང་བརྡལ་བ་འདྲ། །རེ་དོགས་སྤང་བླང་མ་བྱེད་དིང་རི་བ། །

五身自明如金洲，莫希忧等当日瓦！

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་ཆེན་གླིང་དང་འདྲ། །མདོ་མེད་སྟོང་ལོག་མ་བྱེད་དིང་རི་བ། །

暇满人身如宝洲，莫空手返当日瓦！

ཐེག་ཆེན་ཆོས་སྤྱོད་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་འདྲ། །བཙལ་ཡང་རྙེད་པར་དཀའོ་དིང་རི་བ། །

大乘法行如摩尼，寻亦难得当日瓦！

ཚེ་འདིའི་ལྟོ་གོས་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཕྱིད། །མདོ་དོན་ཆོས་ལ་དྲིལ་ཅིག་དིང་རི་བ། །

今生温饱皆可以，关键修行当日瓦！

གཞོན་པའི་དུས་ན་དཀའ་ཐུབ་ཉམས་ལེན་གྱིས། །རྒས་ནས་འབྱུང་བས་མི་འཆུན་དིང་རི་བ། །

少时苦行而实修，老后身衰当日瓦！

ཉོན་མོངས་སྐྱེས་ཚེ་གཉེན་པོ་སླེབས་པར་གྱིས། །མཚན་མ་རང་སར་གྲོལ་ལོ་དིང་རི་བ། །

生烦恼时行对治，相自解脱当日瓦！

སྐབས་སུ་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དྲན་པར་གྱིས། །དད་པའི་གསལ་འདེབས་ཡིན་ནོ་དིང་རི་བ། །

忆念轮回之过患，激起诚信当日瓦！

ད་རེས་བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་ལ་རང་ས་ཟུང་། །ཤི་ནས་ལམ་སྣ་འདྲེན་ནོ་དིང་རི་བ། །

今发精进取自地，亡后引道当日瓦！

ད་རེས་མི་ཁོམས་ཁོམས་དུས་ནམ་ཞིག་ཡོད། །དུས་བརྒྱ་ཟ་མ་གཅིག་ཡིན་དིང་རི་བ། །

现今无闲何时闲？百时一餐当日瓦！

ཚེ་ལ་ལྟོས་མེད་རྩྭ་ཁའི་ཟིལ་བ་འདྲ། །ལེ་ལོ་སྙོམས་ལས་མ་བྱེད་དིང་རི་བ། །

寿不可靠如草露，莫要懈怠当日瓦！

ད་རེས་འདི་ནས་རྡོག་སྣ་འདྲེད་གྱུར་ན། །མི་ལུས་ཕྱི་ནས་དཀའོ་དིང་རི་བ། །

现今如若已滑跌，人身难复当日瓦！

སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་སྤྲིན་བར་ཉི་མ་འདྲ། །ད་རེས་གཅིག་པུ་ཡིན་ནོ་དིང་རི་བ། །

佛法犹如云中日，唯在现今当日瓦！

ཁ་མཁས་མི་ལ་གཏོང་ཞིང་ལག་ལེན་རང་ལ་མེད། །སྐྱོན་མཚངས་རང་ལ་ཡོད་དོ་དིང་རི་བ། །
自无实践口空谈，自有过失当日瓦！

དད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་བསྒྱུར་བའི་ལམ་ཉེ་བས། །འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སོམས་ཤིག་དིང་རི་བ། །
信心缘转之捷径，思轮回患当日瓦！

གྲོགས་ངན་བརྟེན་ལ་སྤྱོད་ངན་ཤུགས་ཀྱིས་འགོ །དཔང་པོ་སེམས་ལ་ཚོལ་ཅིག་དིང་རི་བ། །
依恶友自染恶行，寻心作证当日瓦！

མ་རིག་འཁྲུལ་པ་ཕུང་འདྲེའི་རྩ་བ་ཡིན། །ཤེས་བཞིན་དྲན་པས་ཟུང་ཞིག་དིང་རི་བ། །
无明迷乱败鬼本，持正知念当日瓦！

དུག་ལྔ་དུག་གསུམ་ཞེན་མེད་ལམ་ཐག་ཉེ། །གཉེན་པོ་སྟོབས་ལྡན་བསྐྱེད་ཅིག་དིང་རི་བ། །
不耽五毒近正道，具对治力当日瓦！

བརྩོན་འགྲུས་མཐུ་སྟོབས་ཆུང་བས་འཆོར་བར་སྐྱེན། །གོ་ཆས་སྐྱེབས་པར་གྱིས་ཤིག་དིང་རི་བ། །
精进力弱速丧失，疾披铠甲当日瓦！

བག་ཆགས་འགྲོགས་ཡུན་རིང་བས་ཕྱིར་འདེད་འོངས། །འདས་པའི་རྗེས་འཇུག་མ་བྱེད་དིང་རི་བ། །
长伴习气接踵至，莫循过去当日瓦！

སེམས་ལ་གོ་རྟོགས་ཆུང་ན་རྗེ་ལ་གསོལ་བ་ཐོབ། །ཏིང་འཛིན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེའོ་དིང་རི་བ། །
领悟心弱祈祷尊，心生等持当日瓦！

ཕྱི་མ་བདེ་བ་འདོད་ན་ད་ལྟ་སྡུག་བསྲན་བྱེད། །སངས་རྒྱས་རྩ་ན་ཡོད་དོ་དིང་རི་བ། །
欲后安乐今耐苦，本具佛陀当日瓦！

ཨ་ཙཱ་ར་ནི་དིང་རིར་མི་སྡོད་འགྲོ། །སྒྲོ་འདོགས་ད་ལྟ་ཆོད་ཅིག་དིང་རི་བ། །
游僧即将离当日，今断增益当日瓦！

ངས་ནི་ཡེངས་པ་མེད་པར་སྒྲུབ་ལ་བརྩོན་པར་བྱས། །ཁྱེད་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཞུགས་ཤིག་དིང་རི་བ། །
我无散乱勤修行，汝亦随行当日瓦！

ཞེས་དིང་རི་བ་རྣམས་ལ་ཞལ་ཆེམས་སུ་བཞག་གོ །

རྒྱ་གར་གྱི་གྲུབ་ཐོབ་དམ་པ་རྒྱ་གར་རམ་དམ་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞལ་གདམས་རྫོགས་སོ། ། ། །

此当日遗训，印度成就者单巴加嘎或单巴桑吉撰著圆满！

2012 年 3 月 12 日
译于北京 304 医院 善哉！

